

# Être maman est un travail difficile.

Si vous vous sentez triste, nerveuse, craintive ou en colère, vous n'êtes pas seule.

Une femme sur dix se sent déprimée après un accouchement.

La dépression est une maladie qui se soigne.

Si elle n'est pas soignée, elle peut avoir des effets dévastateurs pour vous et votre famille.

Si vous vous sentez déprimée, il n'y a pas de mal à demander de l'aide.

- Recherchez un groupe de soutien
- Demandez conseil
- Parlez-en à votre médecin

Appelez la permanence  
téléphonique d'aide au  
stress parental

**1-800-632-8188**

24 heures sur 24, 365 jours sur 365  
Cet appel est privé et anonyme.

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

